

自然養生

— 焦金堂先生新作《21世紀吹起自然養生風》之序言與導讀

林佳谷 Oct. 20, 2003

台北醫學大學公共衛生學系

著書是一件耗神的工作，而今日擺在讀者面前的大作，又是出自於一位超過九十高齡長者的智慧結晶與人生體驗，在第一眼看到厚厚的手稿時，讚嘆與敬佩是我最誠摯的反應。《老子道德經》有空慧靈動之意境，應該與老子長壽所累積的智慧與經驗有關。〈孟子·梁惠王篇〉的第一句話：「叟，不遠千里而來，亦將有利吾國乎？」，在看完焦先生新作《21世紀吹起自然養生風》手稿後，我似乎已經能替他向梁惠王以及所有關心健康的人士作了如下的回答：本書將是21世紀自然醫學教材的藍本，若能遵循書中古今中外修心養性哲理以及養生法則，則有道之士必能「百齡壯年」（活到百歲的年齡還有壯年人的身、心），社會亦將「醫院無病房」，這是利國之最佳獻禮。

今年的確可以感受到一股強烈的自然養生風在國內外吹拂起來，比如：嘉義南華大學自然醫學研究所在今年九月開始培育第一期的研究生、中華自然醫學教育學會也在同時向內政部提出立案申請、今年暑假當焦先生在美國德州·達拉斯作本書初稿之最後校訂時，中華自然療法世界總會靈芝學術研究發展委員會何永慶主任委員與本人也分別在加州·洛杉磯與德州·休士頓進行系列「自然醫學」學術演講。在上課與演講時，一份好教材，是講師、學生與聽眾最迫切的需求，如今我們如獲至寶。

《佛說四十二章經》中的第十二章中提到「人生有二十難」，而「廣學博究」與「遇善知識」是其中之二難。今日晚生有幸見聞焦先生的新書，以上二難迎刃而解，他幫我們融會貫通了古今中外的健康哲理。本書第二章「自然主義先驅對自然養生的啟迪」是本書的重點，所列舉的先哲如西方醫聖 Hippocrates、美國十九世紀自然主義哲學家 Henry David Thoreau，與東方中國的莊子、老子等，分別都是整體醫學（wholistic medicine）、簡樸的生活哲學、齊物·隨順·

逍遙遊的人生觀、與清靜無為道法自然等天人合一的先知。

也許有人失望在本書中找不到許多偏方，在此略作說明：西方醫神 Aesculapius (or Asclepius) 將其絕活傳給兩個女兒，一女 Panakeia，有病治病神乎其技，是今日 panacea (萬靈丹) 一字的來由；另一女 Hygeia，倡導中庸之道規律的生活，是今日 hygiene (衛生學，捍衛生命之學) 的由來，並云 'Salus publica suprema lex' (「預防保健是人民健康的最高法則」)，是今日預防保健、公共衛生學的大憲章；Hygeia 也被尊為西方健康女神。唐·名醫孫思邈有名言：「人命至重貴於千金，一方濟之，德喻於此。」並云：「醫者期無醫」，著有《千金方》與《千金翼方》，強調：「上醫醫國、中醫醫人、下醫醫病；上醫醫未病、中醫醫欲病、下醫醫已病」，這是養生(regimen)、預防勝於治療、預防醫學與「醫院無病房」(Hospital without wards) 的思想淵源。世尊佛陀在人世間弘法四十五年，曾經就眾生八萬四千種疾苦，開出八萬四千種藥方，不過法者筏也，用過即應捨之隨水而去，不應將筏續扛在肩上，所以在臨終前他說未曾說一法。我們真的需要那麼多的偏方妙藥嗎？請謹記萬法唯心，萬病由心起。

本書強調「自然養生」，這是非常有智慧的哲理，以下分別就「自然」與「養生」說明之：

從 'nature vs. nurture' (先天自然 vs. 後天調教培育) 一詞，我們似乎已略懂了一點「自然」的意思，但若擬深入認知，還得細將「自」與「然」作更進一層的解析。「自」有自動性的個人自由意志 (free will) 與它動性，不自主性而自動發生者 (naturally of itself, spontaneously, or involuntarily)；「然」字與「燃」通，指火是生命的源起，適時的熄火與欲望的冷卻，即為涅槃 (Nirvana)。為方便瞭解，再舉例說明：

好的生活習慣 (lifestyle) 之形成與壞習慣之去除，是要透過自由意志的力量來「養」成，唯有作到「習慣成自然」，即適應與自在，才能達到「百齡壯年」與「心死性生」。精進過程中更要時時記住「好命、好運，不如好的生活形態」之警語。在不可抗逆之天命運道下，作出了自我自動性與他動性完美配合的回應，即「隨境處順，隨緣盡性」。

1988年8月25日美國黃石公園（Yellowstone National Park）的一場森林大火延燒了近兩個月，這期間雖有25,000人的投入滅火，但一直到10月天涼下雨後，大火才熄滅，並且短暫數年後，草木皆欣欣向榮，呈現新生命。以上為「自然」提供了最好的說明例，也說明了人定勝天（Human against Nature）vs. 天人合一（Humans in Nature）的道理。

何謂養生？養生為何？首先當知「性命雙修基中本」與「百齡壯年」之真意。《莊子·南華經》中有〈養生主〉（內篇·第三章）乙章。《南華經》之主旨：「學道之要在反求諸己，達到無適非樂，然後外觀萬物，理無不齊，物齊而已忘，己忘而養生主得矣，……終能內聖而外王。」一般人以為養生僅著重在肉體增加幾年存活歲月，殊不知莊子更著重在精神面，因為與天地相較，所計較得來的也不過是零頭上的加減，唯有精神層次才是真正的富有，才能長存。再者養生的目的除了在活命時身、心之泰然舒適外(well-being)，服務人群才是養生的最終目的，否則多活了那幾年又有何用？〈養生主〉最後的一段經文：「指窮於為薪，火傳也，不知其盡也」，焦先生著書立說的毅力與為生民立命的大悲心，不啻是「養生主」最佳的闡釋。

人本可以不病，不需醫也不需藥，但今日眾生在行、住、坐、臥中犯了諸多錯誤（若依佛家之緣起法，則是因、緣、業障下造成了許多不幸的果報），結果多病纏身，天壽難盡，而需醫、藥的介入。原本大自然會照顧我們，而自身也有自癒能力一事，也漸漸遠離且陌生。焦先生高明，在為本書命名時，以「自然養生」名之，而不用個「醫」字，實已達「醫者期無醫」的最高境界。

最後敬祝有緣接觸此書的讀者，能循「三 → 四 → 五」的口號，即「綠生活(3字)」→ 百齡壯年(4字) → 醫院無病房(5字)」來努力。